

Online aus der Angst - Ein neuer Weg der Therapie?

Angststörungen

Fachtagung des Kreisgesundheitsamtes Viersen
und der LVR-Klinik Viersen

Dipl.-Psych. Harald Kaiser

St. Augustinus Fachkliniken

St. Alexius / St. Josef - Krankenhaus Neuss



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Fun, worauf
es ankommt

www.net-step.de

Net-Step Internet-Therapie

Was ist los mit mir?

Jeder Mensch fühlt sich mal weniger gut. Das muss nicht immer schlimm sein. Einige Sorgen und Beschwerden vergehen nach einiger Zeit auch wieder. Wenn dies aber nicht vergeht und Sie auch in Ihrem privaten oder/ und beruflichen Umfeld Einschränkungen und Leiden erfahren, können Sie Hilfe suchen. Wir bieten Ihnen hierzu unsere net-step Internet-Therapie an. Auch immer und wo immer Sie wünschen. Und das in Ihrem eigenen Tempo. Unterstützt durch Ihren persönlichen Psychotherapeuten.

Sie können sich in solchen Momenten auch „Was habe ich denn eigentlich?“ und können Ihre Beschwerden und Sorgen besser einschätzen. Wir bieten Ihnen im Rahmen der Online-Therapie net-step eine genaue Eingangsdiagnostik an. Diese wird dann in der Online-Therapie besprochen und eine individuelle Therapieempfehlung gegeben wird. Sie und welche Psychotherapie für Sie am besten geeignet ist. Besprechen Sie dies mit Ihrem Psychotherapeuten.

net-step-Login

Ihr Zugang zu net-step

▶ **Jetzt einloggen!**



Online-Anmeldung

Lassen Sie sich für die
bestehende Studie
registrieren

- **E-Mental Health (hierzulande)**
- **Vorstellung net-step**
- **Erste Studienergebnisse**
- **Fazit**



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

...an, worauf
es ankommt



Net-Step Internet-Therapie

Was ist los mit mir?

Jeder Mensch fühlt sich mal weniger gut. Das muss nicht immer schlimm sein. Einige Sorgen und Beschwerden vergehen nach einiger Zeit auch wieder. Wenn dies aber nicht vergeht und Sie auch in Ihrem privaten oder/ und beruflichen Umfeld Einschränkungen und Leiden erfahren, können Sie Hilfe suchen. Wir bieten Ihnen hierzu unsere net-step Internet-Therapie an. Auch immer und wo immer Sie wünschen. Und das in Ihrem eigenen Tempo. Unterstützt durch Ihren persönlichen Psychotherapeuten.

Sie können sich in solchen Momenten auch „Was habe ich denn eigentlich?“ und können Ihre Beschwerden und Sorgen genauer beschreiben. Wir bieten Ihnen in Rahmen der Online-Therapie net-step eine genaue Eingangsdiagnostik an. Diese wird von einem erfahrenen Psychotherapeuten durchgeführt und wird von uns und einem Psychotherapeuten besprochen. Sie werden dann eine individuelle Therapieempfehlung erhalten.

net-step-Login

Ihr Zugang zu net-step

► **Jetzt einloggen!**



Online-Anmeldung

Lassen Sie sich für die
benötigende Studie
registrieren

E-Mental-Health



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Was meint E-Mental-Health?

- Sammelbegriff für eine Vielzahl digitaler Möglichkeiten im Gesundheitswesen: von der bloßen Bereitstellung von Information, über Screenings, Beratung, Foren, Präventionsprogramme, der therapeutischen Nutzung von Phänomenen der virtuellen Realität bis hin zur verschiedenen Formen psychotherapienaher Behandlung mit mehr oder weniger persönlichen Kontakten.
- In den Niederlanden, Großbritannien, skandinavischen Ländern, Australien und Neuseeland sind sowohl begleitete als auch unbegleitete Selbsthilfe bzw. Behandlungsprogramme bereits ins Gesundheitswesen integriert.



Die Situation in Deutschland

- In Deutschland steht einer *vollumfänglichen Internettherapie* das sog. Fernbehandlungsverbot entgegen, das für eine ausschließliche Fernbehandlungen gilt.
- Lediglich zu *Forschungszwecken* ist das Fernbehandlungsverbot aufgehoben. Dort greift das Ethikvotum



Einstellung zum und Inanspruchnahme des Internets bei psychischen Problemen

Studie von Eichenberg, C. ,Wolters, C. & Brähler, E. (2013). The internet as a mental health advisor in Germany

Methode:

Repräsentative Befragung: $N= 2.411$ Deutsche

Alter: $M= 51$ Jahre ($SD= 18,6$, *Range*: 14-90)

Internetnutzer: 58,8%



Internet als Informations-Medium:

In welchem Ausmaß würden Deutsche bei psychischer Belastung im Internet nach Informationen und Hilfe suchen?

	Alle Deutschen (N= 2.411)	Alle dt. Internetnutzer (N= 1.413)
Das <u>Internet</u> wäre im Bedarfsfall eine Anlaufstelle für mich, um...	26,3% (N= 635)	43,7% (N= 618)
...nach Informationen über das Problem zu suchen	89,9%	90,3%
...mich mit anderen Menschen mit ähnlichen Problemen in einem Forum auszutauschen	40,5%	40,8%
...nach psychologischen Tests zu suchen, die mir dabei helfen, mein Problembesser einzuschätzen	28,0%	28,2%
nach Kontaktdaten von Therapeuten zu suchen	30,6%	30,6%



Internet als Interventions-Medium (Online-Beratung):

Wie verbreitet ist die Nutzung psychologischer Online-Beratung?

Wie zufrieden sind Personen, die Online-Beratung in Anspruch genommen haben?

Wie groß ist die Bereitschaft sich im Internet psychologisch beraten zu lassen?

Haben sie sich schon einmal im Internet psychologisch beraten lassen? Wie zufrieden waren sie?	N=627* *nur diejenigen, die angaben, dass das Internet im Bedarfsfall eine Anlaufstelle sei
mit „ja“ beantwortet: Beurteilung der Zufriedenheit: 1 sehr unzufrieden – 5 sehr zufrieden	2,2% M=3,9 (SD=0,7)
Bereitschaft, sich im Bedarfsfall online beraten zu lassen	N=627* *nur diejenigen, die angaben, dass das Internet im Bedarfsfall eine Anlaufstelle sei
1 sehr unwahrscheinlich – 5 sehr wahrscheinlich	M=2,8 (SD=1,0)



Wie hoch ist die Bereitschaft der Deutschen (medienassistierte) Psychotherapie bei psychischen Belastungen zu nutzen?

Behandlungsmöglichkeiten, um Angst zu überwinden	M	(SD)	
1 sehr unwahrscheinlich - 5 sehr wahrscheinlich			
Regelpsychotherapie (keine Medienassistenz)	3,4	(1,3)	N=2.411
Virtuelle Realitäten (z.B. Simulation von Flugsituation)	2,0	(1,1)	N=1.412** **nur PC-Nutzer
Internetgestützte Behandlung (Protokollbasiert)	2,0	(1,1)	N=1.408*** ***nur Internet- nutzer, die diese Frage beantworten



Bereitschaft im Internet nach Hilfe zu suchen in Abhängigkeit von Soziographischen Daten

Zusammenhang zw. der Inanspruchnahmeoption des Internet im Bedarfsfall und soziodemografischen Faktoren	Signifikanz
Geschlecht	n.s.
Alter	$p < .001$
Familienstand	$p < .001$
Bildung	$p < .001$
Einkommen	$p < .001$
Stadt/Land	n.s.
Kirche	n.s.
Nutzungshäufigkeit des Internet	$p < .001$



Entwicklung deutschsprachiger internetbasierter Interventionsprogramme

Ott (bis 2003)	Eichenberg & Ott (2003-2009)
Datenbank-Recherche: 30 Studien	Datenbank-Recherche: neue 89 Studien
53,3%: Behandlung 23,3%: Prävention 23,3%: Rehabilitation	71,9%: Behandlung 19,1%: Prävention 9,0%: Rehabilitation
86,7% dieser Studien konnten positive Effekte nachweisen	91,0% dieser Studien konnten positive Effekte nachweisen
73,3% aller Studien waren VT (KT)- basierte Interventionsprogramme	83,2% aller Studien waren VT (KT)- basierte Interventionsprogramme



Verteilung nach Störungsbild und Interventionsfunktion

Tab. 3 Systematisierung der zwischen 2003 und 2009 publizierten Studien nach Störungsbild und Interventionsfunktion

Störungsbilder	Intervention					
	Prävention		Behandlung		Rehabilitation	
	Studien mit Wirksamkeitsnachweis (Anzahl, n)	Gesamtzahl (N) der Studien	Studien mit Wirksamkeitsnachweis (Anzahl, n)	Gesamtzahl (N) der Studien	Studien mit Wirksamkeitsnachweis (Anzahl, n)	Gesamtzahl (N) der Studien
Angststörungen	1	1	16	16		
Depressive Störungen	2	3	11	12		
Essstörungen	5	5	1	1		
Adipositas			6	6		
Posttraumatische Belastungsstörung			4	4		
Substanzbezogene Störungen	2	2	8	11		
Verhaltensmedizinische Störungen			7	7		
Psychische Probleme bei körperlichen Erkrankungen	1	1			5	6
<i>Abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle</i>	1	1	1	1		
<i>Schlafstörungen</i>			0	1		
<i>Sonstige Problembereiche</i>	3	4	5	5	2	2
Gesamt	15	17	59	64	7	8



Argumente, die für die Internettherapie angeführt werden

- Lokale und zeitliche Flexibilität führe zum Abbau von Versorgungsbarrieren bei Patienten in besonderen sozialen Lebenslagen
- Durch den reduzierten persönlichen Kontakt erhöhte Attraktivität für Menschen mit starken Schuld- und Schamgefühlen oder Ängsten. Wichtig bei Online-Beratungen! Bei Therapien: cave?
- Als Frühintervention (Prävention) oder Nachsorge (Rezidivprophylaxe) zusätzlich zur Regelversorgung platzierbar.
- Das Schreiben und (nochmalige) Lesen bietet eine andere Art der Auseinandersetzung als das unmittelbarere Sprechen, Schweigen und Hören.
- geringere Kosten (?)



Argumente, die gegen die Internettherapie angeführt werden

- Fragen nach der therapeutischen Beziehung: meist Fehlen der nonverbalen Kommunikation, kaum Bearbeitung der Übertragungsbeziehung möglich. - Aber: Ergebnisse der WAI- und HAQ-Studien (Arbeitsbeziehung) finden eine hinreichenden Arbeitsbeziehung (ab ca. der 5. Woche)
- Krisenmanagement (z.B. Suizidalität)
- Hohe Dropout-Raten bei automatisierten Programmen
- Wissenschaftliche Überprüfung: statistische Signifikanz vs. praktische Bedeutsamkeit (Externe Validität und Kosten-Wirkungs-Analysen)
- Bisher nur wenige Studien zur IPDT (Psychodynamische Therapie - Online) mit moderater Effektstärken für Angstpatienten.



Wirksamkeit von Internettherapien nach Metaanalysen

Metaanalyse	Art und Anzahl der Studien	Effektstärke
Andrews et al. (2010)	PS, SAS, GAS k = 16	0.96
Richards & Richardson (2012)	Depression N = 2996 k=19	0.56
Cuijpers et al. (2010)	21 direkte Vergleiche von ICBT und f-2-f Therapie	- 0.02 (n.s.)

- Dropout-Rate bei regelmäßigem Kontakt 28% vs. 74% bei unbegleiteten Interventionen.
- Effektstärken bei regelmäßigem Kontakt $d = 0.78$ vs. $d = 0.36$ bei unbegleiteten Interventionen.



...an, worauf
es ankommt



Net-Step Internet-Therapie

Was ist los mit mir?

Jeder Mensch fühlt sich mal weniger gut. Das muss nicht immer schlimm sein. Einige Sorgen und Beschwerden vergehen nach einiger Zeit auch wieder. Wenn dies aber nicht vergeht und Sie auch in Ihrem privaten oder/ und beruflichen Umfeld Einschränkungen und Leiden erfahren, können Sie Hilfe suchen. Wir bieten Ihnen hierzu unsere net-step Internet-Therapie an. Auch immer und wo immer Sie wünschen. Und das in Ihrem eigenen Tempo. Unterstützt durch Ihren persönlichen Psychotherapeuten.

Sie können sich in solchen Momenten auch „Was habe ich denn eigentlich?“ und können Ihre Beschwerden und Sorgen besser verstehen. Wir bieten Ihnen in Rahmen der Online-Therapie net-step eine genaue Eingangsdiagnostik an. Diese wird von einem erfahrenen Psychotherapeuten durchgeführt und wird von Ihnen und Ihrem Psychotherapeuten

net-step-Login

Ihr Zugang zu net-step

► **Jetzt einloggen!**



Online-Anmeldung

Lassen Sie sich für die
benötigten Schritte
registrieren

Vorstellung „net-step“



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Was ist „net-step“?

- Studie zur Internettherapie für Menschen mit mittelgradigen Depressionen, sozialer Phobie oder Panikstörung.
- Hierbei arbeiten Teilnehmer im schriftlichen Dialog mit Psychotherapeuten verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramme online durch.
- keine Vorselektion – Hinweis vornehmlich über Printmedien und Rundfunk



Merkmale von „net-step“ (I)

- Zweiphasiger Prozess der Indikationsprüfung (Online-Testung und klinisches Gespräch vor Ort)
- Die Indikationsprüfung fand gemeinsam durch Facharzt und Psychotherapeut
- Teilnehmer und Psychotherapeut lernen sich vor Ort kennen / Gewährleistung von Behandlerkontinuität



Merkmale von „net-step“ (II)

- Hilfsangebot der Klinik für akute Krisensituationen
- Möglichkeit zu Telefon- oder Mailkontakten zum Behandler während der Programmteilnahme
- Freischaltung zum nächsten Online-Programmschritt durch den Therapeuten erfordert eine schriftliche Einsendung des Teilnehmers und ein individuelles Feedback des Therapeuten. / Ggf. Wiederholung der Aufgabe



Ablaufphasen

Indikationsprüfung



Anmeldung und Testuntersuchung online



Vorgespräch (Teilnehmer, Facharzt, Therapeut)
und SKID vor Ort in Neuss



Behandlungsphase



Durchführung der Behandlung online/
Ggf. zusätzliche Mail- oder Telefonkontakte



Nachbesprechung (Teilnehmer, Therapeut)
vor Ort in Neuss



Testpsychologische Indikationsprüfung I

Exklusion bei

- **Alle Interessenten**, wenn BDI > 29 und Item 9 Hinweise auf Suizidalität liefert;
- **Soziale Phobie**
 - Social Phobia Scale (SPS): cut < 26,
 - Social Interaction Anxiety Scale (SIAS): cut < 17
 - Fragebogen zu sozialer Angst und sozialen Kompetenzdefiziten (SASKO); hierbei Faktor ‚Sprechangst‘: cut < 14 und Faktor ‚Angst vor Ablehnung‘: cut < 12



Testpsychologische Indikationsprüfung II

Exklusion bei

- **Panikstörung**

- Fragebogen zu körperbezogenen Ängsten, Kognitionen und Vermeidung (AKV); hierbei

Agoraphobic Cognitions Questionnaire (ACQ): cut < 1,61
oder Body Sensations Questionnaire (BSQ): cut < 2,10

- **Depression**

Beck Depressionsinventar (BDI): cut < 15



Indikationsprüfung face to face

Cluster von Exklusionsgründen:

- Suizidalität
- Primär behandlungsrelevante komorbide psychische Störungen einschließlich Persönlichkeitsstörungen/ Suchtmittel- und Medikamentenabusus
- Nichterfüllen der störungsspezifischen SKID-Kriterien
- Trotz Passung in der Diagnosestellung erscheint ein anderer/flexiblerer Ansatz prognostisch günstiger
- Bestehen einer andere Therapie oder geplante Reha



Behandlungsprogramm im Überblick am Beispiel „Soziale Phobie“



Jedes Programm hat 16 Teilschritte, verteilt auf 6 Module
(ca. 15 Wochen Dauer).

1. Bestandsaufnahme und Zielklärung
2. Entspannungstechniken
3. Training der Aufmerksamkeitslenkung
4. Ausgeglichenes Denken /KVT
5. Verhaltensübungen
6. Rückfallprophylaxe



Kommunikationswege innerhalb des Programms

Teilnehmer

1. arbeitet Text durch
2. führt Aufgabe aus
3. versendet Bericht über Aufgabe
5. bearbeitet nächsten Schritt oder vorherigen neu

Therapeut

4. gibt individuelle Rückmeldung, schaltet nächsten Schritt frei oder erbittet Neubearbeitung



Möglichkeit zur Nutzung einer Mail-Funktion innerhalb des Programms oder des Telefonkontaktes



Merkmale des Feedbacks



- Umfang sollte unterhalb einer Seite bleiben
- Hohes Maß an positiver Verstärkung und Validierung
- Starker Bezug zur Einsendung
- Strukturierung und „Übersetzung“ in VT-Begriffe
- Ausblicke auf spätere Inhalte (Anfangsphase)
- Rückverweise (fortgeschrittene Behandlungsphase)
- Fokussieren auf Programminhalte
- Feedback folgt dem Bild einer Arbeitsbeziehung



...an, worauf
es ankommt



Net-Step Internet-Therapie

Was ist los mit mir?

Jeder Mensch fühlt sich mal weniger gut. Das muss nicht immer schlimm sein. Einige Sorgen und Beschwerden vergehen nach einiger Zeit auch wieder. Wenn dies aber nicht vergeht und Sie auch in Ihrem privaten oder/ und beruflichen Umfeld Einschränkungen und Leiden erfahren, können Sie Hilfe suchen. Wir bieten Ihnen hierzu unsere net-step Internet-Therapie an. Auch immer und wo immer Sie wünschen. Und das in Ihrem eigenen Tempo. Unterstützt durch Ihren persönlichen Psychotherapeuten.

Sie können sich in solchen Momenten auch „Was habe ich denn eigentlich?“ und können Ihre Beschwerden und Sorgen besser verstehen. Wir bieten Ihnen im Rahmen der Online-Therapie net-step eine genaue Eingangsdiagnostik an. Diese wird von einem erfahrenen Psychologen durchgeführt und ermöglicht Ihnen, Ihre Beschwerden und Sorgen besser zu verstehen und zu bewältigen.

net-step-Login

Ihr Zugang zu net-step

► **Jetzt einloggen!**



Online-Anmeldung

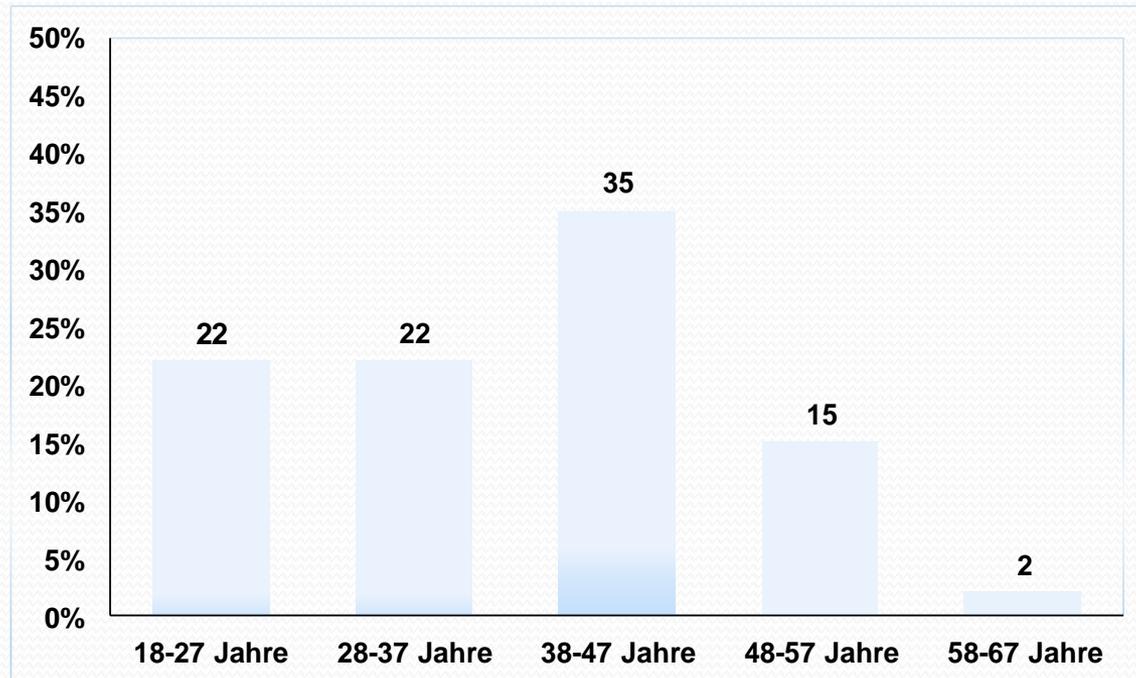
Lassen Sie sich für die
benötigten Schritte
registrieren.

Erste Studienergebnisse



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

Alter (n=83)

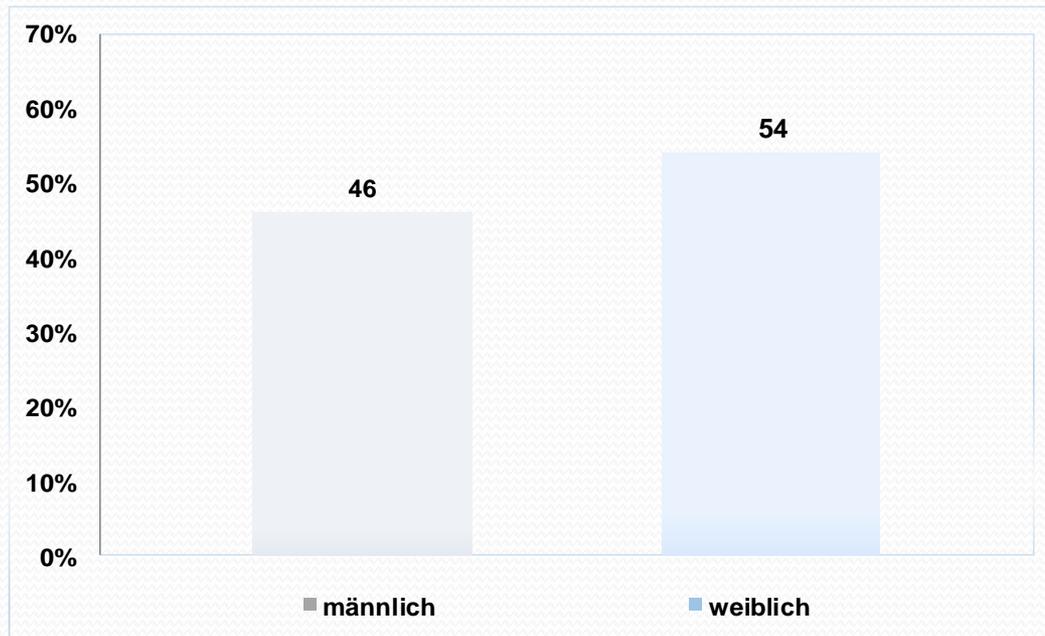


Das Durchschnittsalter beträgt 36 Jahre (Mittelwert) bzw. 38 Jahre (Median).



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN

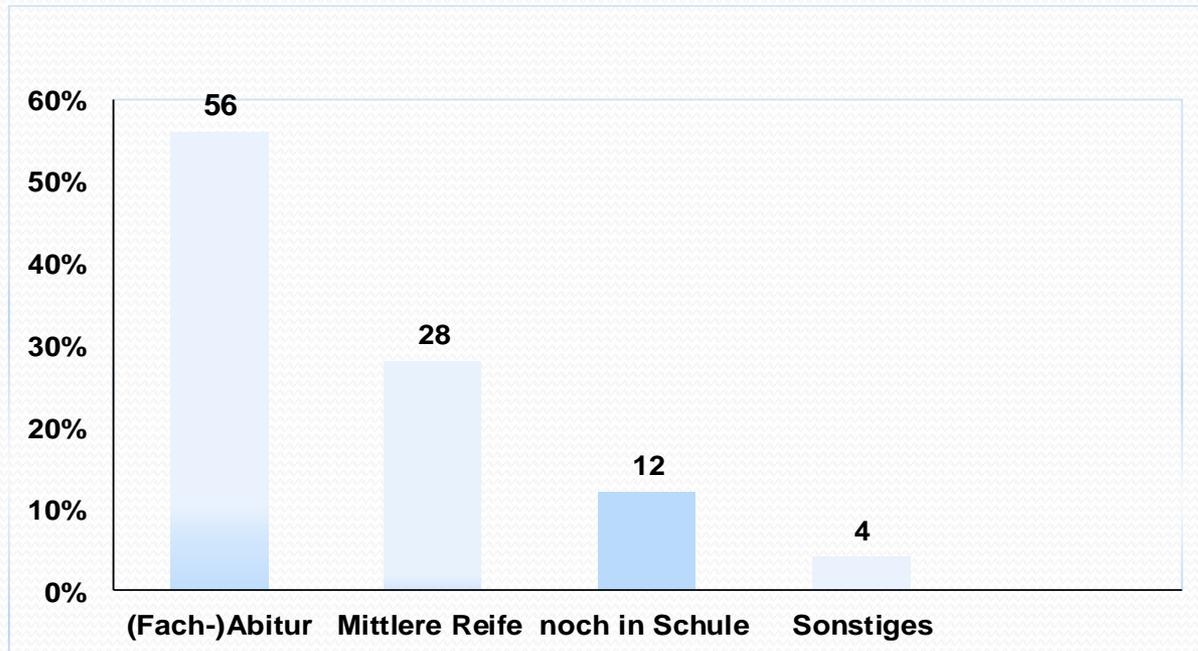
Geschlecht (n=83)



Der Anteil weiblicher Patienten überwiegt entgegen vielen anderen Erhebungen nur leicht.



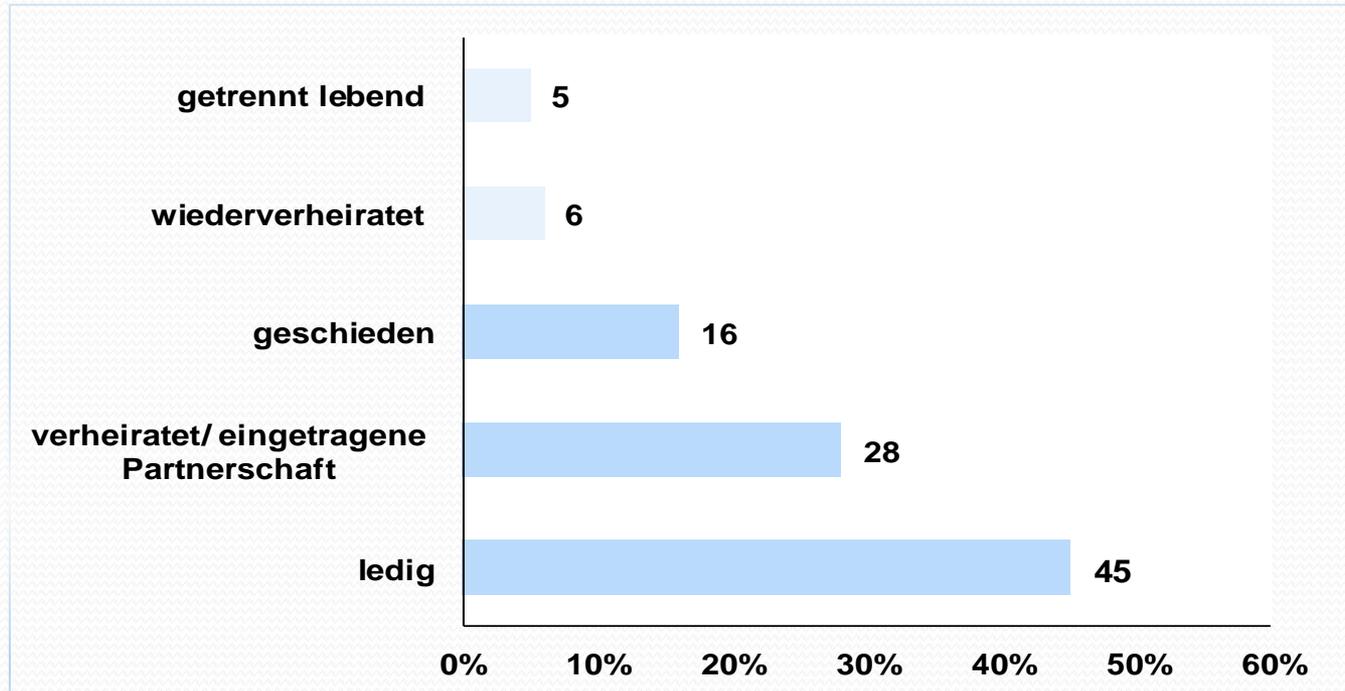
Schulbildung (n=83)



Über die Hälfte der Patienten (56%) weist ein Abitur oder Fachabitur auf



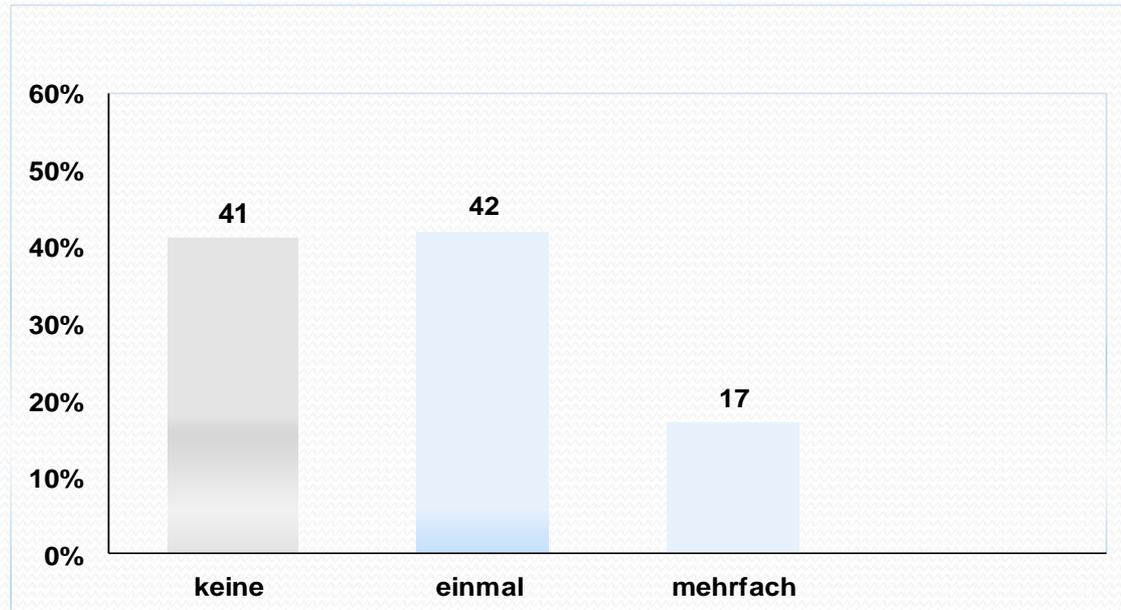
Paarsituation (n=83)



**66 Prozent der Teilnehmer leben allein;
nur ein Drittel der Teilnehmer (34%) lebt in einer Partnerschaft oder ist verheiratet.**



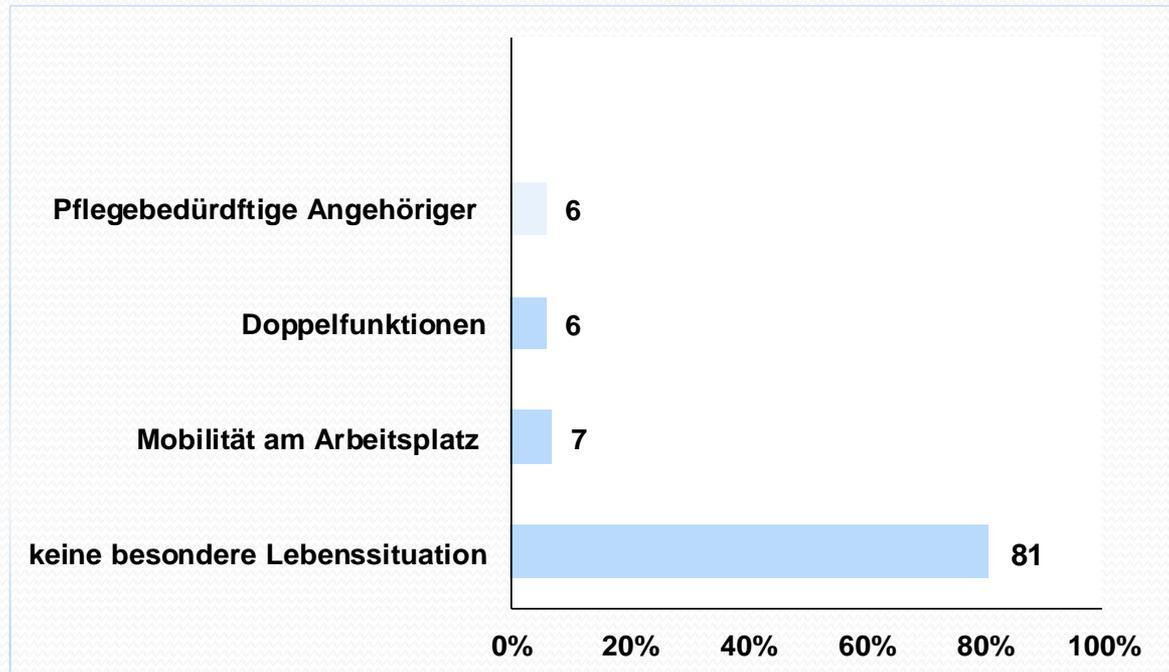
Vorbehandlungen (n=83)



**Bemerkenswert: Ambulante psychologische/
psychiatrische Vorbehandlung bei der Mehrzahl von Patienten (59%)**



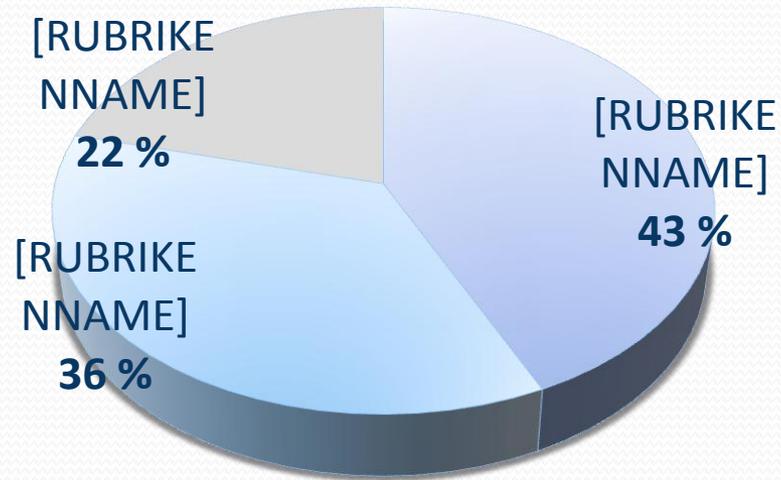
Besondere Lebenssituationen (n=94)



Überraschend: Nur 19 Prozent der Befragten geben an, in einer besonders belastenden Lebenssituation zu sein



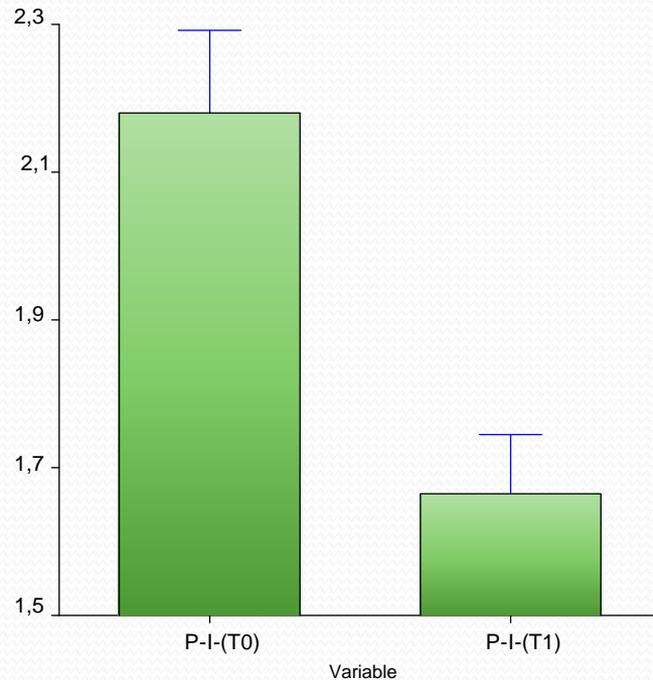
Von Interessenten bei Anmeldung gewählte Behandlungsprogramme



**79 Prozent der Interessenten ordnen sich (auch) dem Depressionsprogramm zu,
58 Prozent (auch) einer Angststörung
32 Prozent aller Interessenten erreichen ein BDI von 30 bis teilweise deutlich darüber.**



Panikstörung und Agoraphobie: „net-step“-Interventionsgruppe (T0, T1)



„net-step“- Interventionsgruppe (N = 10):

T0:

MW: 2,18

STD: 0,36

SE: 0,11

T1:

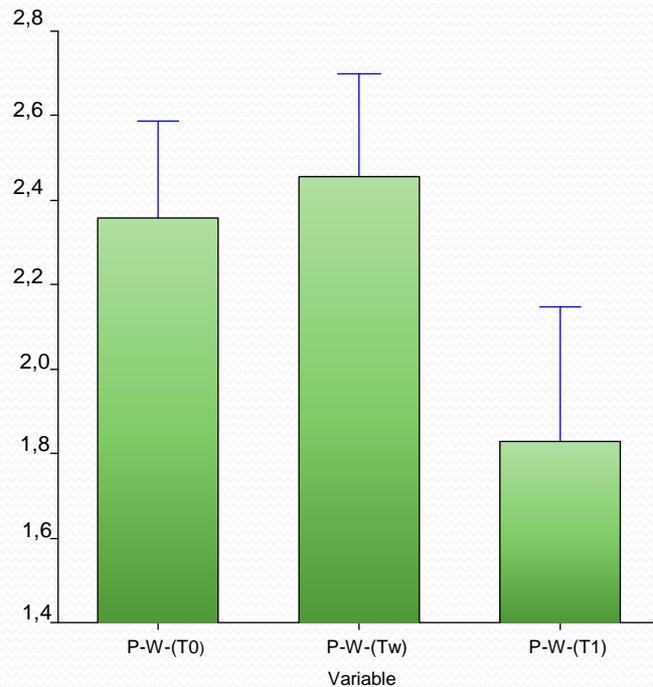
MW: 1,66

STD: 0,26

SE: 0,08



Panikstörung und Agoraphobie: „net-step“- Wartegruppe (T0, Tw, T1)



„net-step“- Wartegruppe (N = 5):

T0:

MW: 2,36

STD: 0,51

SE: 0,23

TW :

MW: 2,46

STD: 0,55

SE: 0,24

T1:

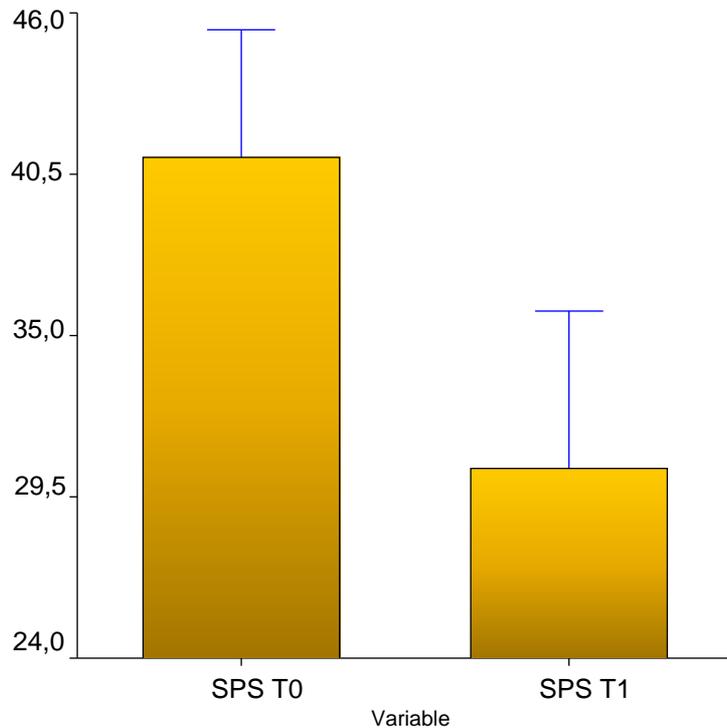
MW: 1,83

STD: 0,71

SE: 0,32



Soziale Phobie: „net-step“-Interventionsgruppe (T0, T1)



„net-step“- Interventionsgruppe (N = 11):

T0:

MW: 41,09

STD: 14,41

SE: 4,34

T1:

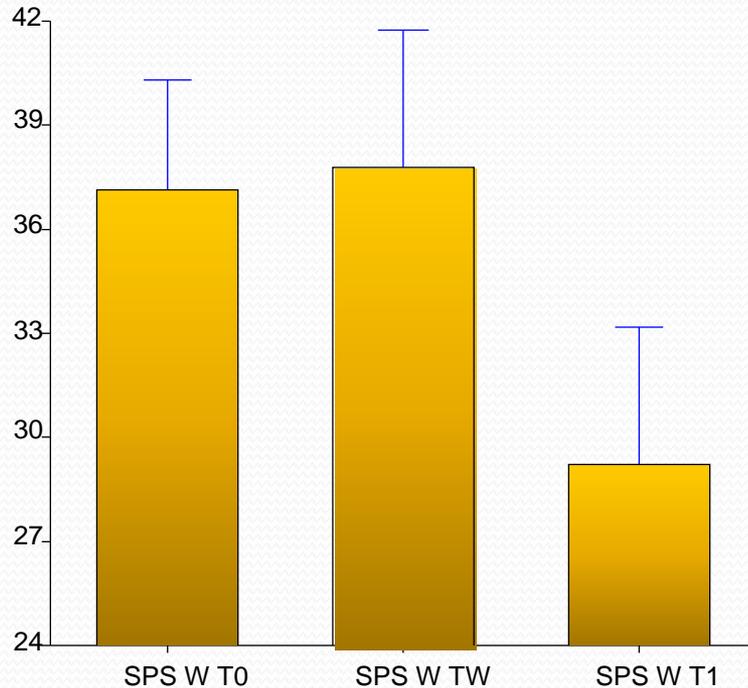
MW: 30,45

STD: 17,88

SE: 5,39



Soziale Phobie: „net-step“- Wartegruppe (T0, Tw, T1)

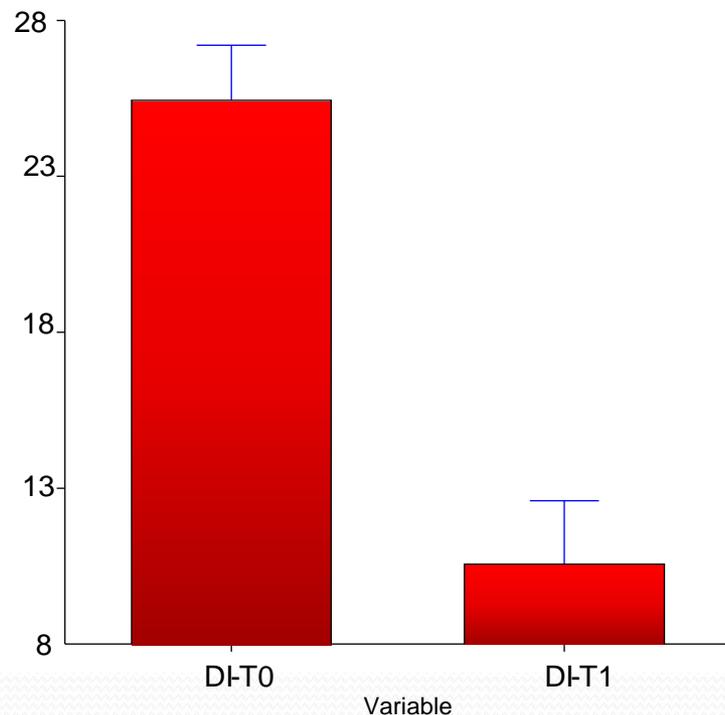


„netstep“- Wartegruppe (N = 13):

T0:	TW:	T1:
MW: 37,15	MW: 37,8	MW: 29,23
STD: 11,33	STD: 12,47	STD: 14,20
SE : 3,14	SE: 3,94	SE: 3,94



Depression: „net-step“-Interventionsgruppe (T0, T1)



„net-step“ - Interventionsgruppe n=20

T0:

MW: 25,5

STD: 7,9

SE: 1,8

T1:

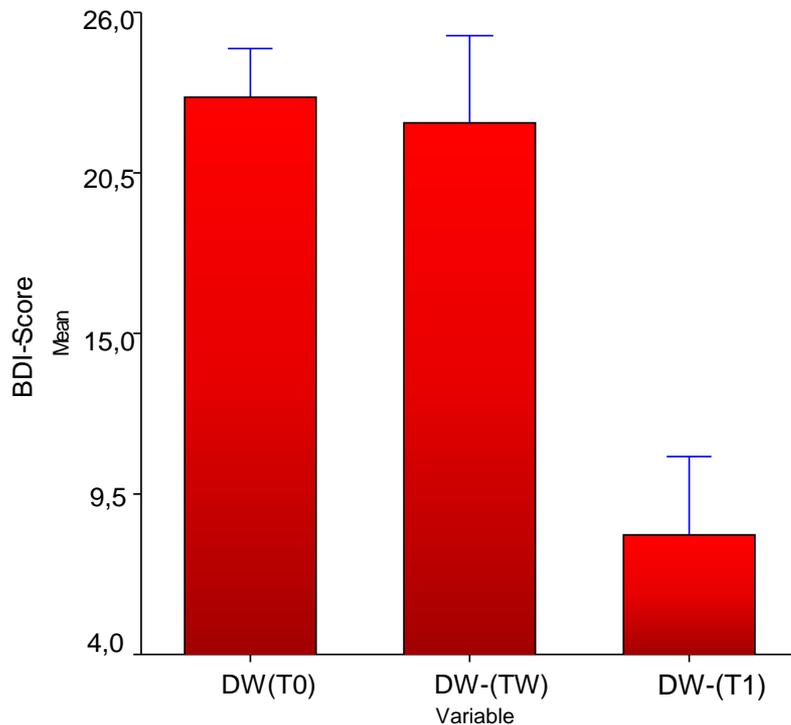
MW: 10,5

STD: 9,0

SE: 2,0



Depression: „net-step“- Wartegruppe (T0, Tw, T1)

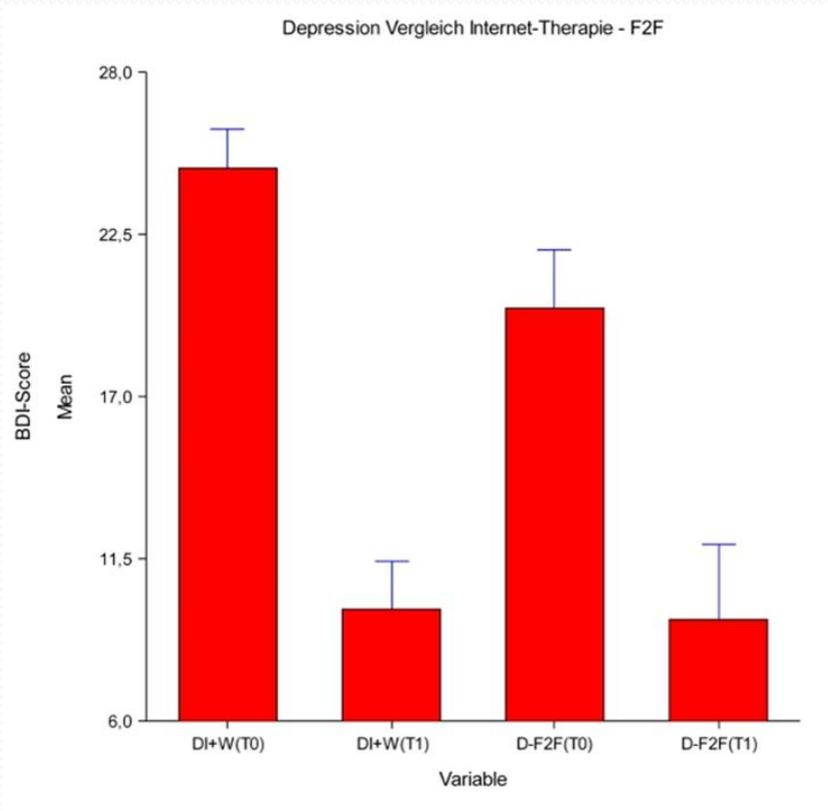


Wartegruppe (N = 9)

	T0	TW	T1
MW:	23,11	MW: 22,22	MW: 8,11
STD:	4,99	STD: 8,90	STD: 8,01
SE:	1,66	SE: 2,97	SE: 2,67



Depression: „net-step“- Vergleich Interventions- und face to face – Gruppe (DI, DF2F)



Face-to-Face-Gruppe (N = 7):

	T0	T1
MW:	20,00	9,43
STD:	5,23	6,80
SE:	1,98	2,57



Fazit I – offene Fragen für die Regelversorgung

- **Frage 1:** „Jung, weiblich, gut ausgebildet“ ist eine soziographische Merkmalshäufung in vielen Studien und wirft die Frage nach der externen Validität auf.
Können andere Patientengruppen erreicht werden?
- **Frage 2:** Für eng umschriebene Angststörungen liegen gute Wirksamkeitsbelege vor. Es gibt jedoch kaum Studien über die Behandlung comorbider Störungen, ebenfalls ein Problem der externen Validität



Fazit I – offene Fragen für die Regelversorgung

- **Frage 3:** Qualitätsstandards sind noch nicht definiert
- **Frage 4:** Der Rechtsrahmen für Online-Angebote muss verbindlich geklärt werden
- **Frage 6:** Kosten-Wirkungs-Analysen stehen noch weitgehend aus



Fazit II - Perspektiven

- Der Trend geht zu „Hybrid-Modellen“, die Formen der tradierten Psychotherapie mit internetbasierten Angeboten verbinden. Dort könnten sie bei eng umschriebenen Angststörungen im Sinne eines symptomorientierten „First-Step-Ansatzes“ eine Perspektive haben oder aber modular integriert in die verhaltenstherapeutische Regelversorgung.
- Online-Angebote könnten zudem und v. a. eine Perspektive entwickeln als **Ergänzung** zur Regeltherapie im Bereich der Prävention, Nachsorge, oder aber alternativ stehen bei besonderen Lebensbedingungen, die eine Teilhabe an der Regelversorgung erschweren.



...in, worauf
es ankommt



Net-Step Internet-Therapie

Was ist los mit mir?

Jeder Mensch fühlt sich mal weniger gut. Das muss nicht immer schlimm sein. Einige Sorgen und Beschwerden vergehen nach einiger Zeit auch wieder. Wenn dies aber nicht vergeht und Sie auch in Ihrem privaten oder/ und beruflichen Umfeld Einschränkungen und Leiden erfahren, können Sie Hilfe suchen. Wir bieten Ihnen hierzu unsere net-step Internet-Therapie an. Wann immer und wo immer Sie wünschen. Und das in Ihrem eigenen Tempo. Unterstützt durch Ihren persönlichen Psychotherapeuten.

Manchmal fragen sich in solchen Momenten auch: „Was habe ich denn eigentlich?“ und können Ihre Beschwerden und Sorgen nicht zusammenfassen. Wir bieten Ihnen im Rahmen der Online-Therapie net-step eine genaue Eingangsdiagnostik an. Diese erfolgt ausschließlich anhand von Fragebögen und einem Psychotherapeuten, der mit Ihnen weitere Erklärungen und

net-step-Login

Ihr Zugang zu net-step

► **Jetzt einloggen!**



Online-Anmeldung

Lassen Sie sich für die
benötigten Schritte
registrieren und
aktivieren.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



ST. ALEXIUS / ST. JOSEF
KRANKENHAUS
EINE EINRICHTUNG DER ST. AUGUSTINUS-KLINIKEN